

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Anak sekolah di usia remaja adalah investasi bangsa yang sangat penting bagi negara, karena mereka adalah generasi penerus bangsa (Anggoro *et al.*, 2021). Sebagai generasi penerus bangsa, remaja diharapkan menjadi aset negara yang baik dan cerdas dengan cara mendapatkan pembelajaran di sekolah. Belajar adalah suatu proses yang melibatkan berbagai hal yang dimiliki oleh setiap individu dan dapat memberikan keuntungan bagi individu yang melakukannya (Muliani & Arusman, 2022). Di sekolah, belajar adalah bagian penting dari proses pendidikan di sekolah karena keberhasilan pendidikan bergantung pada bagaimana siswa belajar (Rahman, 2021). Namun, Faktor-faktor seperti kondisi fisik seseorang, perhatian, intelegensi, perhatian, bakat, minat, kesiapan belajar, kelelahan, masalah pribadi, masalah keluarga, kondisi sekolah, metode belajar yang monoton, dan tentu saja orang-orang di sekitar seseorang dapat memengaruhi proses belajar. Perhatian sangat penting untuk menjamin hasil belajar yang baik, jadi siswa harus diberi perhatian. Konsentrasi adalah tahap pertama perhatian (Mustofa *et al.*, 2023).

Konsentrasi merupakan salah satu komponen yang mendukung keberhasilan siswa dalam meningkatkan prestasi belajar. Jika kemampuan konsentrasi siswa menurun, dapat diprediksi bahwa kemampuan mereka untuk mengikuti pelajaran atau belajar secara mandiri akan menurun (Monepa *et al.*, 2022). Kemampuan untuk memusatkan perhatian seseorang pada sesuatu untuk waktu yang lama dikenal sebagai konsentrasi. Dengan demikian, seseorang dianggap memiliki konsentrasi yang baik jika mereka dapat memusatkan perhatian mereka pada sesuatu untuk waktu yang lama (Septianto *et al.*, 2021). Konsentrasi memiliki pengaruh yang besar terhadap belajar (Riinawati, 2021). Apabila seseorang berkonsentrasi penuh pada pelajaran, perhatiannya pada pelajaran akan sangat besar, yang akan membantu mereka mengingat dan memahaminya (Cecep *et al.*, 2022). Jika seseorang kesulitan berkonsentrasi, maka belajarnya akan sia-sia saja

karena hanya membuang waktu, tenaga, maupun biaya. Tanpa adanya konsentrasi, tidak mungkin seseorang berhasil menguasai atau mengerti pelajarannya. Maka dari itu, konsentrasi adalah salah satu permasalahan yang biasa terjadi dikalangan anak sekolah karena memang konsentrasi itu sulit dilakukan dan banyaknya aspek yang menyebabkan terganggunya konsentrasi (Hidayat & Nurhayati, 2021).

Melemahnya pendengaran dan pandangan, keadaan gizi yang buruk, kehausan, dan lapar adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi anak sekolah (Noya, 2023). Salah satu komponen yang disebutkan adalah rasa lapar. Rasa lapar datang ketika seseorang melewati kegiatan makan. Makan adalah salah satu dari 14 komponen kebutuhan dasar manusia menurut ahli keperawatan yaitu Virginia Henderson. Menurut Henderson makan merupakan kebutuhan fisiologis seseorang yang harus dipenuhi (Sukmawati *et al.*, 2023). Terdapat 3 waktu makan yang baik, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, terdapat banyaknya anak sekolah yang melewati makan pagi dengan berbagai alasan seperti tidak disiapkan oleh orang tuanya, suka mengeluh sakit perut jika sarapan, maupun takut terlambat ke sekolah. Padahal, tanpa mereka sadari banyak manfaat yang akan didapatkan apabila melakukan sarapan pagi.

Sarapan pagi adalah kegiatan yang dilakukan dari bangun tidur hingga pukul 9:00 pagi, memenuhi sebagian dari kebutuhan zat gizi harian (15-30% dari kebutuhan zat gizi) untuk menjalani hidup yang sehat, dinamis, dan efisien (Haeriyah *et al.*, 2022). Sarapan merupakan makan pagi yang sangat penting bagi setiap orang untuk memulai aktivitas. Sarapan dibuat untuk memenuhi kebutuhan gizi Anda di pagi hari dan menjaga Anda sehat dan aman dari penyakit selama aktivitas (Anggoro *et al.*, 2021). Sarapan yang baik adalah sarapan yang bergizi/sehat, yaitu yang mengandung karbohidrat, protein, tinggi serat dan rendah lemak (Putri, 2024). Sarapan yang sehat/bergizi akan memberikan energi yang dibutuhkan seluruh organ tubuh untuk bekerja, berpikir, dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga segera setelah mereka bangun (Haeriyah *et al.*, 2022). Tubuh dapat menyimpan karbohidrat dari sarapan pagi untuk meningkatkan kadar gula darah dan meningkatkan semangat dan fokus (Putri, 2024). Menjaga kadar gula

darah normal berkorelasi positif dengan peningkatan produktivitas (Haeriyah *et al.*, 2022). Sarapan dapat meningkatkan asupan gula menjadi stabil, yang membuat seseorang merasa lebih baik dan memberikan energi yang diperlukan (Mustikowati *et al.*, 2022). Sangat penting untuk melakukan sarapan pagi karena tidak ada makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh seseorang selama kurang lebih delapan jam setiap malam. Aktivitas pagi seperti melakukan perjalanan ke kantor, berpikir, dan konsentrasi dapat terganggu jika kebutuhan energi dari makanan tidak terpenuhi (Haeriyah *et al.*, 2022). Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Akibat dari anak yang tidak sarapan pagi adalah menurunkan kemampuan kognisi, obesitas, menurunkan konsentrasi, sindrom metabolic, dan tubuh menjadi lemas (Marvelia *et al.*, 2021). Begitu banyaknya manfaat sarapan pagi bagi manusia. Makan pagi atau sarapan adalah faktor penting yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah (Rahmiwati, 2014). Makan pagi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi anak sekolah dan membantu mereka menyerap pelajaran di sekolah, meningkatkan konsentrasi mereka dan meningkatkan prestasi belajar mereka (Marvelia *et al.*, 2021). Seluruh anak sekolah membutuhkan sarapan pagi untuk mendapatkan konsentrasi belajar. Namun, karena materi pembelajaran yang diberikan lebih kompleks dibandingkan di bangku Sekolah Dasar (SD) atau Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ataupun Sekolah Menengah Atas (SMA) tentunya memerlukan kemampuan konsentrasi yang tinggi (Monepa *et al.*, 2022).

Pada kenyataannya, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ataupun Sekolah Menengah Atas (SMA) sering melupakan sarapan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Vingerhoed di Belanda menunjukkan bahwa 39,7% remaja berusia 12-18 tahun tidak makan sarapan setiap hari (Marvelia *et al.*, 2021). Data studi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 26% anak di Indonesia hanya minum air putih, teh, atau susu saat sarapan. Tidak semua anak memakan sarapan yang seimbang dan sehat. Sebuah studi tahun 2006 dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Majalengka menunjukkan bahwa hanya 15,2% remaja biasa sarapan pagi. Studi tahun 2002 di Sibuea menemukan bahwa

57,5 persen remaja di Medan tidak pernah sarapan. Namun, studi tahun 2005 di Yogyakarta oleh Kurniasari menemukan bahwa 25% remaja jarang sarapan (Kognisi *et al.*, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di tiga Sekolah Menengah Kejuruan di kota Cimahi, ditemukan bahwa sebanyak 86,1% remaja mengetahui pentingnya sarapan pagi dan sebanyak 89,6% remaja mengetahui manfaat dari sarapan pagi. Bahkan, sebanyak 92,5% remaja mengetahui resiko apabila mereka tidak sarapan pagi. Namun, hanya 48,7% remaja yang selalu sarapan pagi saat mau berangkat ke sekolah. dan hanya 44,5% remaja yang merasa selalu dapat berkonsentrasi dengan baik di kelas. Maka dapat disimpulkan bahwa mereka hanya tahu bahwa sarapan pagi itu penting namun tetap melewatkannya dan menganggap sarapan pagi adalah hal sepele. Bahkan mereka tidak sadar bahwa hal itu berdampak pada tingkat konsentrasi dalam belajar. Padahal, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) ataupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang seharusnya memiliki konsentrasi lebih tinggi karena pembelajaran yang mulai kompleks. Terlebih utama Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang merupakan pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan peserta didik untuk dapat bekerja di bidang tertentu (Harjono, 2022).

Dengan perkembangan dan kemajuan yang semakin meningkat di dunia bekerja di era globalisasi saat ini, pendidikan semakin diperlukan untuk menyediakan tenaga kerja yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang diperlukan untuk posisi tersebut. Maka dari itu, dalam dunia kerja, seseorang harus memiliki kemampuan kreatif dan standar untuk menemukan solusi imajinatif untuk masalah mereka (Tosepu, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, siswa SMK harus mampu mengoptimalkan kreativitas mereka untuk menghadapi tantangan dan persaingan di era globalisasi yang sangat kompetitif ini. Orang yang kreatif diindikasikan sebagai individu yang memiliki keterampilan teknik prima, kemampuan, dan memiliki bakat. Mereka juga harus memiliki konsentrasi serta ketekunan yang luar biasa (Fatmawati, 2022). Kreativitas pada dasarnya merupakan solusi untuk masalah siswa SMK, yaitu menjawab tantangan persaingan di pasar produk kreatif global. Maka dari itu, siswa SMK seharusnya

memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, salah satunya dengan tidak melewatkan sarapan pagi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, terdapat 3 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Cimahi. Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMKN 1 Cimahi, SMKN 2 Cimahi, dan SMKN 3 Cimahi. Sesuai studi pendahuluan, siswa terbanyak terdapat di SMKN 1 Cimahi dengan jumlah 2.520 siswa, sedangkan di SMKN 2 Cimahi terdapat 1.792 siswa, dan di SMKN 3 Cimahi terdapat 1.368 siswa. Maka dari itu, peneliti akan melakukan penelitian di SMKN 1 Cimahi dikarenakan sekolah yang memiliki siswa terbanyak dari 2 SMKN lainnya di Cimahi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Pada jaman sekarang, sarapan seringkali dianggap sepele oleh anak remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa sebanyak 16,9% hingga 50% anak usia sekolah dan remaja tidak suka makan pagi. Padahal, sarapan sangat penting untuk memulai aktivitas. Anak yang tidak pernah sarapan akan mengalami kekurangan energi dalam beraktivitas, mudah lelah, mudah mengantuk, dan khususnya anak akan lebih sulit berkonsentrasi dalam belajar. Anak Sekolah Menengah Atas (SMA) ataupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah remaja pada umur goldenage yang akan sangat membutuhkan sarapan pagi. Banyaknya kegiatan yang dilakukan anak SMA/SMK membuat mereka membutuhkan sarapan pagi untuk memulai aktivitasnya dengan semangat dan penuh konsentrasi. Terlebih utama Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang merupakan pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan peserta didik untuk dapat bekerja di bidang tertentu. Dengan perkembangan dan kemajuan yang semakin meningkat di dunia bekerja di era globalisasi saat ini, pendidikan semakin diperlukan untuk menyediakan tenaga kerja yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang diperlukan untuk posisi tersebut. Maka dari itu, dalam dunia kerja, seseorang harus memiliki kemampuan kreatif dan standar untuk menemukan solusi imajinatif untuk masalah mereka. Maka, Untuk menghadapi tantangan dan persaingan di era globalisasi yang sangat kompetitif ini, siswa SMK

harus mampu mengoptimalkan kreativitas mereka. Orang yang kreatif diindikasikan sebagai individu yang memiliki keterampilan teknik prima, kemampuan, dan memiliki bakat. Mereka juga harus memiliki konsentrasi serta ketekunan yang luar biasa. Dapat disimpulkan, siswa SMK seharusnya memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi yaitu salah satunya dengan tidak melewatkan sarapan pagi.

Berdasarkan urgensi diatas, peneliti merumuskan masalah, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Cimahi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari pembuatan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Cimahi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 1 Cimahi
2. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar yang dialami oleh siswa SMK Negeri 1 Cimahi
3. Menganalisis korelasi antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Cimahi

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki banyak manfaat bagi masyarakat, institusi pendidikan, perkembangan riset keperawatan dan peneliti selanjutnya. Adapun manfaat dilakukannya penelitian ini, diantaranya :

1.4.1 Bagi Masyarakat/Sekolah/Pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pencerahan bagi remaja/anak sekolah secara khususnya mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Setelah itu, pembaca diharapkan dapat mengetahui pentingnya sarapan bergizi terhadap konsentrasi belajar di sekolah.

1.4.2 Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ataupun referensi keluarga untuk memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Cimahi dengan pembaruan yang akan ditambahkan/diubah.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penyusunan skripsi ini mencakup beberapa bagian, diantaranya yaitu:

Bab I (Pendahuluan), bagian ini berisi uraian dari pendahuluan. Uraian-uraian tersebut adalah hal yang menjadi dasar dalam pembuatan penelitian ini, seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II (Kajian Pustaka), pada bagian ini berisi tentang kajian teori-teori tentang pengetahuan ataupun topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu mengenai hubungan kebiasaan sarapan bergizi dengan konsentrasi belajar pada siswa SMK Negeri 1 Cimahi.

Bab III (Metode Penelitian), bagian ini membahas proses pelaksanaan penelitian. Bab ini mencakup desain penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik sampling dan besar sampel, desain operasional variabel penelitian, instrumen pengumpulan data, prosedur penelitian, teknik analisa data, alur penelitian, etika penelitian dan jadwal penelitian.

Bab IV, bagian ini mengenai temuan dan pembahasan yang mencakup tentang temuan penelitian berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan sesuai yang terdapat dalam rumusan masalah serta membahas

temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya.

Bab V, bagian ini mencakup kesimpulan, implikasi, dan saran ataupun rekomendasi berisi tentang penafsiran dan pemaksaan peneliti terhadap hasil analisis yang ditemukan sekaligus hal penting yang bisa dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.